

Ropa Vieja

receta para 6 personas

1 corte de paletilla o aguja (Chuck Roast) de 2 1/4 a 2 1/2 libras o 2 cortes de bistec de cinta (Flank Steak) de 1 1/4 libras cada uno

2 cucharadas de sal marina fina (fine sea salt) o kosher

Pimienta fresca, molida

Cebolla en polvo

3 cucharadas de aceite de canola

1/2 taza de sofrito

1/4 cucharadita de comino

16 onzas de salsa de tomate al estilo Español (como Goya)

1 1/2 tazas de agua

3 cucharadas de alcaparrado o aceitunas rellenas de pimientos picadas

2 hojas de laurel

4 tallos de apio, con hojas, cortadas en cubitos de 1/4 pulgada

3 zanahorias medianas, peladas y cortadas en cubitos de 1/4 pulgada

1 taza de guisantes (peas) frescos o congelados

Precaliente el horno a 350°F. Machaque la carne con un mazo para carne pesado, y rebaje la carne a 1/2 pulgada de gordo. Sazone ambos lados de la carne generosamente con sal, pimienta y el polvo de cebolla. Caliente el aceite en un sartén grande, pesado y a prueba de calor sobre fuego alto hasta que el aceite comience hacer ondas. Agregue la carne y cocine hasta dorar en ambos lados, unos 10 minutos.

Saque la mayoría de la grasa del sartén. Eche el sofrito, 2 cucharadas de sal, y el comino y hierva. Dependiendo de cuanto aceite quede en el sartén, puede que tenga que agregar un poco de aceite de oliva para lograr un textura cremosa. Agregue la salsa de tomate, agua, alcaparrado o aceitunas y las hojas de laurel. Hierva, cubra y cocine hasta que la carne se desprenda

del hueso fácilmente con un tenedor, unas 2 $\frac{1}{2}$ horas. Déjelo descansar en la salsa hasta que se enfríe suficiente para poder manejarlo.

Despegue la carne del hueso en trizas, a mano o usando 2 tenedores. Regrese a la salsa y agregue el apio y zanahoria. Deje hervir sobre fuego lento y cocine hasta que los vegetales estén blandos, unos 10 minutos. Agregue los guisantes y cocine unos cuantos minutos mas. Chequee el líquido mientras cocine agregando mas agua o caldo si es necesario.